



دليل خيارات المواد الغذائية الموسّعة المتاحة لك خلال فترة مرض فيروس كورونا (COVID-19)

ساري المفعول ابتداءً من 1 أبريل 2020

أنظري أدناه للاطلاع على خيارات مواد غذائية وأحجام عبوات غذائية إضافية مسموح لك شراؤها في دليل المواد الغذائية لبرنامج WIC في ميشيغان (Michigan Food Guide) حتى إشعار آخر. لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني التالي لدليل المواد الغذائية [Food Guide](#).

حبوب كاملة - الخبز

- 100% دقيق قمح – Lewis Bakeries

حبوب كاملة - دقيق الشوفان (Oatmeal):

- شوفان سريع التحضير ماركة بست تشويس، وزن 16 أونصة (Best Choice, Quick Oats 16oz)
- شوفان على الطريقة القديمة ماركة بست تشويس، وزن 16 أونصة (Best Choice, Old Fashioned Oats 16oz)

حبوب كاملة - باستا (معدونة):

- ماركة فُل سيريكل، وزن 16 أونصة (Full Circle 16oz)

حبوب كاملة - أرغفة تورنيا (Tortillas):

- تورنيا للحم المشوية، 100% من حبوب القمح الكامل، عدد 8 أرغفة، ماركة بست تشويس (Best Choice, 100% Whole Wheat Fajita Size 8 count)
- تورنيا من حبوب كاملة، عدد 10 أرغفة، ماركة فريسكادوس (Frescados, Whole Grain 10 count)
- تورنيا من الذرة الصفراء، عدد 24 رغيف، ماركة كروغر (Kroger, Yellow Corn 24 count)
- تورنيا من حبوب قمح كامل، عدد 8 أرغفة، ماركة أور فاميلي (Our Family, Whole Wheat 8 count)
- أرغفة تاكو طرية، عدد 10 أرغفة، ماركة أور فاميلي (Our Family, Soft Taco size 10 count)
- تورنيا من الذرة البيضاء، عدد 16 رغيف و18 رغيف ماركة أور فاميلي (Our Family, White Corn 16 & 18 count)
- تورنيا من الذرة الصفراء، عدد 18 رغيف و24 رغيف ماركة أور فاميلي (Our Family, White Corn 16 & 18 count)

حبوب الإفطار (سيريال) التي لا تحتاج إلى تسخين لأكلها:

- يُسمح شراء أي نوع من أنواع حبوب السيريال في برنامج WIC الحالية الآن في عبوات تزن 8 أونصات أو أكثر من ذلك.
- مسموح الآن شراء ماركات وأصناف السيريال التالية في عبوات تزن 8 أونصات أو أكثر من ذلك:
الأصناف التالية من ماركة جنرال ميلز (General Mills):

- تشكس (Chex)
 - قرفة (Cinnamon)
 - ثمرة العنبيّة (Blueberry)
 - فانيلا (Vanilla)
- كيكس (Kix)
 - توت توت (Berry Berry)*
 - عسل (Honey)*
- ويتيز (Wheaties)*
- حبوب كاملة توتال (Whole Grain Total)*

الأصناف التالية من ماركة كالوغ (Kellogg's):

- جميع أنواع النخالة الكاملة، ورقائق نخالة القمح (All Bran Complete, Wheat Bran Flakes)*
- كرسيس، سادة (Crispix, Plain)*
- سيريبال قمح مبلور بالسكر حجم لقمات صغيرة جداً (Frosted Mini Wheat's Bite Size)
 - ثمرة العنبيّة (Blueberry)*
 - محشو بأنواع مختلفة من التوت (Filled Mixed Berry)*
 - فراولة (Strawberry)*
- سيريبال قمح مبلور بالسكر حجم لقمات صغيرة (Frosted Mini Wheat's Litte Size)*
- سبشيل ك، موز (Special K, Banana)
- سبشيل ك بروتين (Special K, Protein)
- حبوب من العصور القديمة بنكهة العسل والجوز (Honey Almond Ancient Grains)*
- حبوب متعددة بقليل من القرفة على الطريقة الأصلية (Original Multi-Grain Touch of Cinnamon)*

الأصناف التالية من ماركة بوست (Post):

- غريب نتس (Grape Nuts)
- رقائق (Flakes)
- على الطريقة الأصلية (Original)
- "غريت جاينت"، مع حبوب البقان المقرمشة (Great Grains, Crunchy Pecan)
- "هني بنشيز أوف أوتس"، مع البقان وسكر القيقب الأسمر (Honey Bunches of Oats, Pecan and Maple Brown Sugar)

الأصناف التالية من ماركة كويكر (Quaker):

- لايف، فراولة (Life, Strawberry)
- لايف، فانيلا (Life, Vanilla)
- ماركات حبوب الإفطار (سيريبال) الخاصة بالمتاجر:
- أصناف ماركة أولوز سيف (Always Save)
 - رقائق الذرة (Corn Flakes)
 - سيريبال قمح مقطّع ومبلور بالسكر (Frosted Shredded Wheat)*
- أصناف ماركة بست تشويس (Best Choice)
 - مربعات الأرز المقرمش (Crispy Rice Squares)
 - سيريبال بأشكال سداسية مقرمشة (Crispy Hexagons)
 - سيريبال بسكويت قمح مقرمش (Crunch Wheat Biscuits)*
 - دقيق الشوفان فوري التحضير (عبوات فردية بنكهة عادية) - Instant Oatmeal (regular - flavor individual packets)
 - "ويت كرسيس" (Wheat Crisps)

العناصر المميزة بنجمة (*) مصنوعة من حبوب كاملة

حبوب إفطار "سيريل" للأطفال الرضع

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)

فواكه وخضروات للأطفال الرضع:

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)
- عبوات فردية سعة 4 أونصات
- حزمة بعبوات متعددة 1 أونصة أو 2 أونصة أو 4 أونصات
- ممنوع شراء الأصناف المعبئة بأكياس (Pouches)

لحوم للأطفال الرضع:

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)

حبوب الفاصولياء والعدس والبازلاء:

- حبوب فاصولياء معاد قلبها بدون دهون (Fat Free Refried Beans)
- ماركة راندول (مرطبان سعة 15-16 أونصة) - Randall (15-16oz jar)

لبين (يوغرت):

- حزمة مؤلفة من 8 أنابيب، وزن الأنبوب الواحد 2 أونصة (الوزن الكلي 16 أونصة)
- حزمة مؤلفة من 16 أنبوب، وزن الأنبوب الواحد 2 أونصة (الوزن الكلي 32 أونصة)
- حزمات متعددة ماركة أكتيفيا، حزمة من 4 عبوات، وزن العبوة 4 أونصات و حزمة من 8 عبوات، وزن العبوة 4 أونصات) - Activia multi-packs, 4oz 4-pack & 4oz 8-pack
- ماركة لالا، وزن 32 أونصة (Lala, 32oz)
- ماركة بريري فارمز، وزن 32 أونصة (Prairie Farms, 32oz)

أجبان:

- إذا كنت تتسوقين لقالب جبن وزن باوند واحد (أي 16 أونصة)، فيمكنك اختيار قالبين جبن وزن الواحد منهما 8 أونصات، أو اختبار قالب جبن واحد بوزن 16 أونصة.
- مسموح شراء أي نوع من الأجبان المشرحة السابق تعليبها، بالإضافة إلى جبن نوع أمريكي (American) (بدون تغليف فردي لكل شريحة جبن)

المشروبات المصنوعة من حبوب الصويا

- عبوات على الطريقة الأصلية بوزن 32 أونصة و64 أونصة لا تحتاج إلى تبريد قبل فتحها ماركة "سيلك" (Silk, Original 32oz & 64oz shelf stable)

هذه المؤسسة ملتزمة بتكافؤ الفرص في الأعمال التي تقدمها.